



Centinaia di anni non sono serviti per scoprire e capire esattamente come funzioni il nostro cervello. Una delle cose più impressionanti è la capacità di questo organo indipendente **di immagazzinare informazioni in base a un profumo, una sensazione, un colore o una figura.**

E' affascinante rendersi conto di come, almeno teoricamente, il nostro cervello sia una macchina

**infinitamente capace di assorbire stimoli provenienti dall'esterno.**

La memoria è stata per secoli elemento di studio da parte di psicoanalisti e psichiatri, un pozzo in cui scendere con un secchio, riempirlo d'acqua e poi cercare di capire una volta portato in superficie perché avesse questo o quel colore.

A parte i discorsi meramente psicoanalitici... la memoria e la sua capacità è un vero e proprio problema per tutti coloro (studenti o meno) che si apprestano a ricordare cose, date, appuntamenti, ricorrenze ecc.. e che non hanno un'agenda sempre a portata di mano o un gobbo che suggerisce tutto.

Ecco allora che abbiamo trovato un interessante articolo **sulle tecniche di memoria** in particolare

“il palazzo della memoria”

e abbiamo deciso di proporlo anche a voi... non si sa mai che possa dare una mano!!!!

Tratto da <http://impararearicordare.forumfree.it>

Al campionato mondiale della memoria i migliori concorrenti sono in grado, tra l'altro, di

memorizzare in *un'ora l'ordine di 20 mazzi di carte mescolati e in 15 minuti più di 500 cifre a caso*. Credi di essere all'altezza? Che tu ci creda o no, quasi tutti abbiamo le capacità necessarie per compiere simili imprese. I concorrenti non hanno necessariamente una "memoria migliore" della nostra; piuttosto imparano e perfezionano una **quantità di tecniche mnemoniche per velocizzare e migliorare le loro abilità nell'imparare e ricordare qualunque cosa.**

Una delle mnemotecniche più usate ed utili è il palazzo della memoria

, ovvero uno spazio o una serie di spazi nella propria mente dove si possono immagazzinare informazioni da ricordare. Con un po' di tempo e di pratica chiunque può costruire un palazzo della memoria, tecnica utile per molto più che una gara o qualche sciocchezza. Ecco come puoi costruire il tuo:

**1. Stabilisci un progetto per il tuo palazzo.** Anche se può essere un posto immaginario sarà più semplice basarlo su qualcosa di esistente nel mondo reale e a te familiare. Per esempio potresti cominciare con la tua camera o, per ricordi più grandi, potresti basarti sulla tua casa, su una cattedrale, sul percorso fino al negozio all'angolo o addirittura su tutta la tua città. Più è grande e dettagliato il posto reale, più informazioni sarai in grado di immagazzinare nel tuo spazio mentale.

**2. Definisci un percorso.** Se vuoi ricordare delle cose in un ordine specifico è essenziale che tu segua un percorso specifico sia nel mondo reale che nella tua mente. Quindi, una volta scelto il tuo palazzo della memoria decidi in che modo ti sposterai al suo interno. Questo passo non è necessario se non ti occorre ricordare secondo un certo ordine, ma ti sarà comunque utile per memorizzare in maniera più semplice.

**3. Identifica degli archivi specifici lungo il tuo percorso.** Quando userai il tuo palazzo della memoria depositerai singole cose da ricordare (un numero, un nome o una parte di un discorso che dovrai tenere, per esempio) in archivi specifici. Dovrai quindi sapere quanti archivi ti occorrono. Cammina nella tua struttura o lungo il tuo percorso e osservalo attentamente. Se il tuo palazzo è un percorso, come ad esempio l'itinerario per il lavoro, allora i tuoi archivi potranno essere dei punti di riferimento lungo la strada: la casa del vicino, un incrocio, una statua o un grattacielo per esempio. Mentre se il palazzo è un edificio, allora potrai archiviare le cose nelle varie stanze all'interno delle quali individuare archivi più piccoli come quadri, pezzi d'arredamento o altro. Il segreto è assicurarsi che gli archivi che hai scelto siano distinti l'uno dall'altro in modo da non confonderli.

**4. Modifica il tuo palazzo della memoria.** Perché il tuo palazzo della memoria funzioni devi impararlo perfettamente a memoria. Il miglior modo per farlo è quello di disegnarne realmente il progetto (o la mappa se si tratta di un percorso) che illustri i punti di riferimento o gli archivi che hai scelto. Cerca di visualizzare il palazzo quando non sei sul posto, poi confronta la tua immagine mentale con la mappa per essere sicuro di non dimenticare niente, quindi metti il tutto nell'ordine corretto. Immagina i punti di riferimento con quanti più dettagli ti è possibile, colori, dimensioni, odori e ogni altra caratteristica.

**5. Immagazzina nel palazzo ciò che devi ricordare.** Una volta costruito e memorizzato

saldamente il palazzo sei pronto per usarlo. Posiziona una quantità ragionevole di informazioni in ogni spazio. Per esempio, se il palazzo è la tua casa e tu stai cercando di ricordare un discorso, allora potresti mettere alcune prime frasi sullo zerbino e quelle successive nella serratura della porta d'ingresso. Attento a non mettere troppe informazioni insieme in uno stesso posto e a non mescolare quelle che devono stare separate. E, se occorre, ricorda di riporre le informazioni nell'ordine giusto.

**6. Usa dei simboli.** Non devi per forza posizionare un'intera fila di parole o numeri in un posto per essere sicuro di ricordarla, anzi questo potrebbe essere un metodo scomodo e controprodente. Di norma tutto ciò che occorre riporre è un qualcosa che spinga la tua memoria, qualcosa che ti guidi fino al pensiero reale da ricordare. Allora se stai cercando di ricordare una barca a vela potrai disegnare semplicemente una vela sul tuo divano. Se la vela da ricordare è quella storica di Giovanni Soldini disegna una luna rossa. I simboli sono più comodi e immediati, di conseguenza più efficaci ai fini della memoria.

**7. Sii creativo.** Le immagini che metterai nel tuo palazzo devono essere ovviamente il più memorizzabili possibile, scopo più facilmente raggiungibile se si tratta di immagini assurde, fuori dal comune (vedi i segnali di avvertimento), o legate a forti emozioni o esperienze personali. Prendiamo il numero 124: non è particolarmente facile da ricordare, ma l'immagine di una lancia a forma di 1 che trafigge un cigno, la cui forma ricorda un 2, che si fende in 4 parti lo è. Sì, è demenziale, ma è qualcosa che ti si ficca in testa.

**8. Rinforza il palazzo con altre mnemotecniche.** Esistono parecchie mnemotecniche più semplici da usare in combinazione con il palazzo della memoria. Per fare un esempio, supponiamo che tu debba memorizzare una grande quantità di composizioni musicali. In cucina potresti invitare un gatto ubriacone a dissetarsi con il Fernet, il che può evocare la mnemotecnica delle prime lettere: "Entra Gatto, Bevi Del Fernet", facendoti ricordare l'ordine delle note in chiave di sol(EGBDF).

**9. Esplora il tuo palazzo.** Finito di riempire il tuo palazzo con immagini evocative dovrai attraversarlo ed osservarle. Più lo esplorerai più ti sarà semplice richiamarne il contenuto. Ad esempio nella tua mente potresti voler vedere James Joys seduto sul tuo wc come se appartenesse veramente a quell'ambiente, come se fosse parte integrante dell'arredamento del tuo bagno.

**10. Usa il tuo palazzo.** Memorizzato il contenuto del tuo palazzo puoi richiamarlo semplicemente camminando mentalmente al suo interno o curiosando nei dintorni. Se devi fare un discorso non devi fare altro che seguire il percorso seguendo il suo ordine reale. Se devi ricordare che il compleanno della tua ragazza è il 7 di febbraio, entra nella tua stanza dove vedrai i 7 nani a letto con la febbre (febbraio). Con la pratica riuscirai a partire da qualunque luogo nel tuo palazzo o lungo il tuo percorso e risalire ad un ricordo specifico.

**11. Costruisci nuovi palazzi.** Se ti occorre ricordare delle cose per brevi periodi puoi riutilizzare all'infinito lo stesso palazzo. Basterà sostituire il contenuto esistente con uno nuovo per ricordare immediatamente quest'ultimo. Se invece devi ricordare a lungo il contenuto di un palazzo mantienilo così com'è e costruiscine uno nuovo per altri ricordi. Se la tua casa contiene

i numeri di telefono di tutti i tuoi conoscenti percorri la strada verso il tuo luogo di lavoro per memorizzare l'ordine delle carte di un mazzo.

### Consigli

\* Il processo per costruire nuovi palazzi della memoria è sempre lo stesso. Potresti decidere di tenerne pronti alcuni per quando ne avrai bisogno.

\* Esistono molte varianti del palazzo della memoria, come le stanze e il percorso, tutti basati sulla tecnica dei loci, che nascono dalla consapevolezza che le persone sono molto brave a ricordare dei luoghi. Riuscendo a collegare idee strane o astratte ad un luogo ben conosciuto sarà molto più semplice richiamare alla memoria ricordi importanti.

\* Si possono trovare molti libri o ausilii per il miglioramento della memoria che aiutano ad apprendere a costruire un palazzo della memoria che possono essere costosi e non tutti efficaci allo stesso modo per chiunque. Ma seguendo i passi qui indicati potrete risparmiarvi una spesa.

\* Persistete. Il palazzo della memoria è uno strumento molto importante, ma non sempre facile da gestire. Se vi occorre un promemoria immediato fornitevi di carta e penna, ma se volete davvero migliorare le vostre abilità mnemoniche allora trovate il tempo di imparare e praticare questo metodo.

\* Ricordate inoltre che l'era dei computer vi permette di avvalervi di diversi metodi per costruire facilmente un palazzo virtuale o di visitarne di già esistenti online quando vi occorre. L'impatto è decisamente più forte rispetto ad un disegno tanto da imprimersi nella mente senza sforzi.